

Kapuzinerkresse Rezepte:

keine Wildpflanze!!

Hier mal eine Ausnahme, da diese Zierpflanze auch noch sehr dekorativ schön ist und essbar!!!

Weitere Infos auf meinem Blog: <http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/>

Kapuzinerkresse Rezepte:	- 1 -
Kapuzinerkresse (allgemein)	- 2 -
Kräutersuppe mit Kapuzinerkresse	- 3 -
Käsesalat mit Kapuzinerkresse.....	- 4 -
Lachs mit Kapuzinerkresseblüten	- 4 -
Kalbsrücken mit Rucolasalat und Kapuzinerkresseblüten	- 5 -
Schweinefilet mit Kapuzinerkresse und Senfkörnersauce	- 6 -
Kapuzinerkresse-Quark	- 7 -
Kapuzinerkresse-Creme	- 7 -
Kapuzinerkresseblüten-Eis	- 8 -
Kapuzinerknospen in Essig	- 9 -
Kapuzinerkressesamen in Essig	- 9 -

Kapuzinerkresse (allgemein)

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*)

Diese wegen ihrer dekorativen Qualität gezüchtete Pflanze kommt aus Peru. Die strahlend Orangefarbenen und roten Blüten und nach Pfeffer schmeckenden Blätter können in Salaten verwendet werden. Die Samenhülsen kann man einlegen und wie Kapern verwenden. (Speisekammer)

Tropaeolum, eine Gattung aus einer eigenen Familie, die den Storchenschnabelgewächsen nahesteht. Sie ist in Amerika zuhause, vielfach kletternd mit unregelmässigen dekorativen Blüten in Orange, Rot, Blau oder Purpur. Meist kultiviert ist *T. majus*, die "Grosse Kapuzinerkresse" und *T. peregrium* (Kanarische Vogelblume), eine einjährige Kletterpflanze mit mittelgrossen roten Blüten.

die Zubereitung:

Mit ihren grossen, runden Blättern und den leuchtend gelben, auch Orangefarbenen Blüten mit scharlachroten Strahlen ist sie ein attraktiver Blickfang im Garten: die Kapuzinerkresse, botanisch *tropaeolum majus* genannt. Die Pflanze stammt aus Südamerika, wurde von den spanischen Konquistadoren im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht und schon bald in Kräuterbüchern beschrieben.

Kapuzinerkresse wirkt desinfizierend und kräftigend. Dennoch gibt es keinen nennenswerten kommerziellen Anbau. Mit der europäischen Brunnenkresse ist sie nicht verwandt, aber sie ähnelt ihr im Geschmack - für ihre Schärfe sorgt ein Senfölglykosid.

Die Kapuzinerkresse ist eine Staude, bei uns gedeiht sie - ausser in mediterranen Klimainseln - nur einjährig. Sie stellt keine grossen Ansprüche an den Boden und lässt sich auch in Balkonkästen ziehen, wenn sie genügend Sonne bekommt. Als Gewächs der subtropischen Klimazone verträgt sie keinen Frost.

Bio-Obstbauern säen sie unter ihre Bäume, um diese vor dem Befall mit Blatt- und Blutlausen zu schützen; die Kapuzinerkresse wirkt hier auch abwehrend gegen Schnecken, Raupen und Ameisen.

Wenig bekannt ist der Wert dieser Pflanze für unsere Ernährung: Bemerkenswert ist ihr hoher Gehalt an Vitamin C sowie an Mineralstoffen. Die pikanten Blätter eignen sich als würzende Zutat für gemischte Salate.

Die unreifen Samen und die geschlossenen Knospen kann man in Essig und Salzlake einlegen. Sie sind nach drei Monaten Reifelager ein Ersatz für Kapern. In grösseren Mengen verzehrt, wirken sie stark abführend.

Ohne die Gelb- und Rottöne der Kapuzinerkresse wäre die aus Kalifornien stammende Mode der "flower power" auf dem Teller nur halb so hübsch. Geschmacklich wie farblich setzen sie Akzente bei grünen Salaten aber auch als essbare Dekoration für Gerichte mit Geflügel oder Fleisch.

Kräutersuppe mit Kapuzinerkresse

Zutaten für 4 Portionen

- 125 Gramm Kopfsalat
- 30 Gramm Petersilie
- 30 Gramm Kerbel
- 8 Spinat Blätter
- 4 Schalotten
- 20 Gramm Butter
- 200 Milliliter Bouillon; (1)
- 800 Milliliter Bouillon; (2)
- 1 Teelöffel Estragon
- 1 Teelöffel Basilikum
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 3 Eigelb
- 250 Milliliter Rahm
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zitronen
- Schnittlauch
- 6 Kapuzinerkresseblüten

die Zubereitung:

Die gehackten Schalotten in Butter dünsten. Kopfsalat, Petersilie, Kerbel und Spinatblätter (alles gehackt) begeben, umrühren und von der Kochstelle nehmen. Mit kalter Gemüsebouillon (1) ablöschen und zusammen mit gehacktem Estragon, Basilikum und Rosmarin fein pürieren.

Die Bouillon (2) aufkochen. Das Eigelb verquirlen und mit dem Rahm vermischt hineingeben. Kurz vors Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken und sofort abkühlen.

Die Kräutermischung mit der Suppe kurz aufmixen. Gut gekühlt, mit Schnittlauch und Blüten garniert, in Tassen anrichten.

Käsesalat mit Kapuzinerkresse

Zutaten für 4 Portionen

- 6 klein Runde Rohmilchkäse
(aus Kuh- und Ziegenmilch)
- 1 Teelöffel Pfeffer, grob geschroteter schwarzer und rosa
Rosmarinnadeln, einige
- 8 Haselnusskerne
- 50 Gramm Kapuzinerkresse mit Blüten
- 3 Esslöffel Wein- oder Obstessig
Salz
- 3 Esslöffel Öl kaltgepresst
(beispielsweise Nussöl) (eventuell mehr)

die Zubereitung:

1. Die Käse quer in dünne Scheiben teilen. Mit Pfeffer und Rosmarin bestreuen. Haselnusskerne hacken (oder als Haselnussblättchen fertig kaufen) und darüberstreuen. Blüten der Kapuzinerkresse von den Stielen zupfen und vorsichtig ausschütteln. Kresseblätter waschen und trockenschütteln. Beides zu dem Käse geben.
2. Essig mit etwas Salz verrühren, Öl hinzufügen und die Vinaigrette über den Salat träufeln.

Lachs mit Kapuzinerkresseblüten

Zutaten für 4 Portionen

- 600 Gramm Lachsfilet
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 30 Gramm Butter
- 125 Milliliter Weisswein trocken
- 250 Milliliter Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Worcestersauce

Garnitur

- Kapuzinerkresseblüten
- Kapuzinerkresseblätter

die Zubereitung:

Das Lachsfilet waschen, trocknen und in vier Portionsstücke schneiden.

Die Frühlingszwiebeln in Butter kurz andünsten, mit dem Weisswein und der Sahne ablöschen. Etwas einkochen lassen, salzen und die Lachsfilets hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und wenigen Tropfen Worcestersauce abschmecken.

Lachs anrichten und mit den Blüten und Blättern dekorieren.

Kalbsrücken mit Rucolasalat und Kapuzinerkresseblüten

Zutaten für 2 Portionen

200 Gramm Rucola

100 Gramm Kapuzinerkresseblüten mit Blättern

400 Gramm Pfifferlinge frisch

1 Schalotte

5 Esslöffel Balsamicoessig

3 Esslöffel Haselnussöl

3 Esslöffel Traubenkernöl

4 Kalbsrückensteaks ss 120 g

1/2 Bund Schnittlauch fein geschnitten

Salz

Pfeffer

Zucker

Olivenöl

die Zubereitung:

Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Von der Kapuzinerkresse die Blüten abzupfen und die Blätter mit Rucola mischen. Pfifferlinge putzen. Die Schalotte fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Pfifferlinge zugeben und rasch anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 El Balsamico ablöschen.

Aus restlichem Balsamico, Haselnuss- und Traubenkernöl, etwas Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen.

Die Kalbsrückensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl langsam braten.

Den Salat auf Tellern anrichten, die Pfifferlinge drumherum geben, alles mit Dressing überziehen, mit Blüten und Schnittlauch bestreuen und die Kalbsrückensteaks dazureichen.

Schweinefilet mit Kapuzinerkresse und Senfkörnersauce

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Kleines Schweinefilet
- 10 Kapuzinerkresseblüten
- 10 Kapuzinerkresseblätter
- 3 Schalotten fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 Apfel fein gewürfelt
- 1 Brötchen
- 3 Esslöffel Butter weich
- 250 Milliliter Fleischbrühe
- 1 Teelöffel Senfkörner
- Salz
- Pfeffer
- Butter zum Anbraten

die Zubereitung:

Die Senfkörner am Vorabend in Wasser einweichen. Das Brötchen fein reiben.

Die Hälfte der Schalotten zusammen mit den Apfelwürfeln und dem Knoblauch in einer Pfanne mit Butter dünsten. Kapuzinerkresseblätter und die Hälfte der Blüten fein schneiden. Die Pfanne vom Herd ziehen und geschnittene Blätter und Blüten zugeben.

Das Schweinefilet in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Das Fleisch auf eine feuerfeste Platte oder Form geben. In der Pfanne die restlichen Schalotten dünsten, mit Fleischbrühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Dann Senfkörner untermischen, mit kalten Butterflöckchen die Sauce binden und abschmecken.

Die Apfel-Zwiebel-Masse auf die Medaillons geben, mit Brotbröseln bestreuen, die weiche Butter schaumig schlagen und darüber geben. Unter der Grillschlange leicht bräunen lassen.

Das Fleisch mit der Sauce anrichten und mit den restlichen Blüten garnieren.

Kapuzinerkresse-Quark

Zutaten für 4 Portionen

400 Gramm Speisequark

2 Esslöffel Sahne

Salz

1 Esslöffel Paprikapulver

1 Zwiebel

1 Handv. Kapuzinerkresseblüten

1/2 Esslöffel Kümmel

4 Scheibe Schwarzbrot

die Zubereitung:

Kapuzinerkresseblüten waschen, trockenschwenken und kleinhacken. Quark mit der Sahne sorgfältig verrühren und für die erfolgreiche Verarbeitung je zur Hälfte in getrennte Schüsseln verteilen. Zwiebel schälen und sehr feinhacken. Zwiebel in eine der Quarkhälften geben und mit Salz und Paprika würzen. Ein Haarsieb mit einem dünnen Leinentuch auslegen und den Zwiebelquark einfüllen. Sorgfältig glattstreichen, damit eine ebene Fläche entsteht.

Kleingehackte Kapuzinerkresse darüber verteilen. Die zweite Hälfte des Quarks mit Salz und dem Kümmel würzen und auf die Kapuzinerkresse streichen. Leinentuch über den Quark schlagen und mit einem Teller und einem weiteren Gewicht beschweren. Den Kapuzinerkresse-Quark über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen und am nächsten Morgen vorsichtig auf einen Teller stürzen. Schwarzbrot kurz anrösten und mit dem Quark als Vorspeise servieren.

Brotzeit.

Kapuzinerkresse-Creme

In einer Pfanne 1 Eßl. Butter schmelzen, dann 2 gehackte Zwiebeln und 4 mehliges Kartoffeln in Würfel geschnitten goldbraun andünsten. 1,5 l Hühnerbrühe begeben und 20 Minuten kochen lassen. Etwa 4 Handvoll Kapuzinerkresseblätter begeben, nochmals 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Mixer verrühren. 100 g Sauerrahm darunterziehen und gut verrühren. Warm - mit Kapuzinerkresseblüten verziert - servieren.

Kapuzinerkresseblüten-Eis

Zutaten für 6 Portionen

30 Kapuzinerkresseblüten

500 Gramm Zucker

1000 Milliliter Wasser

3 Zitronen, den Saft frisch ausgepresst

4 Esslöffel Roter Bordeaux, oder Merlot

die Zubereitung:

In einem Mörser 2 bis 4 Kresseblüten mit 2 bis 3 El Zucker zu einer Paste verarbeiten. Den restlichen Zucker mit dem Wasser in einen Topf geben und 5 Minuten kochen lassen. Den Zuckersirup von der Kochstelle nehmen und den Zitronensaft und die Blütenpaste hineinführen. Die Masse abkühlen lassen. Danach durch ein Sieb streichen und in die Eismaschine geben.

Wenn die Masse zu binden und zu gefrieren beginnt, den Wein daruntermischen und weitergefrieren. Das Eis in vorgekühlte Gläser füllen und mit den restlichen Kresseblüten garniert servieren.

Kapuzinerknospen in Essig

(doppelt, siehe Kapern)

Blütenknospen und unreife Früchte der Kapuzinerkresse in kleine Fläschchen füllen. Weinessig mit Salz und Pfeffer, etwas Lorbeerblatt, ein paar Pimentkörnern würzen und darüber gießen. Flaschen gut verschließen. Nach 2 Wochen wie Kapern zu verwenden.

Kapuzinerkressesamen in Essig

Zutaten für 2 Portionen

1000 Gramm Grüne Kapuzinerkressesamen

175 Gramm Meersalz grob

8 Estragon; oder Dill

15 Gramm schwarze Pfefferkörner

15 Gramm weisse Pfefferkörner

12 Kapuzinerkresseblüten

250 Milliliter Essig weiss

1000 Milliliter Weinessig

die Zubereitung:

* Capres de Capucine Confit Die Samen mit dem Salz vermischen und 4 bis 5 Stunden stehenlassen.

Mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit einem Tuch trockentupfen. Mit Estragon oder Dill sowie den Pfefferkörnern in vier 60 cl fassende Gläser einschichten. In jedes Glas einige Blüten hineindrücken, so dass sie von aussen zu sehen sind. Den Essig in die Gläser verteilen, dann mit Weinessig auffüllen. Die Samen vor dem Verzehr 1 Monat stehenlassen und innerhalb von 2 Jahren verbrauchen. Man kann Kapuzinerkressesamen anstelle von Kapern verwenden.

Die Kapuzinerkressesamen für dieses Rezept sollten gesammelt werden, solange sie noch an der Pflanze sind, also kurz nachdem die Blüten abgefallen sind. Ringelblumen- oder Löwenzahn-Knospen können auf die gleiche Weise eingelegt werden.